

メデイカルNOW

2018
1月・新年号



独立行政法人地域医療機能推進機構



= JCHO 九州病院 基本理念 =

「愛と信頼そして納得」の医療を実践し社会に貢献する。

基本方針

- (1) 相互理解と信頼を深め、「病める人」と共に、納得ゆく医療を実践する。
- (2) 急性期・専門医療を中心に最適・最良の医療を多くの人に提供する。
- (3) 関係機関と連携し、生涯にわたる継ぎ目のない地域医療の実現に貢献する。
- (4) 医療の質向上のために日々研鑽するとともに、将来を担う優れた医療人の育成に努める。





明けまして おめでとうございます。

JCHO九州病院の職員一同、
皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。
また、本年も当院の機能を
十分に活用していただきますようお願い申し上げます。



院長 多治見 司



「門松は冥途の旅の一里塚めでたくもありめでたくもなし」有名な一休禅師の狂歌ですが、歳を重ねるにしたがってこの句を思い出します。さて、少し前にネットで「人が人生の最後に後悔すること」を調査したアメリカの記事を読みました。主にホスピスを中心とした調査ですが、上位は以下の5つだったそうです。

- ①他人を喜ばすことに頑張りすぎたこと
- ②無用の心配をしすぎたこと
- ③モノを手に入れることにこだわりすぎたこと
- ④健康に無頓着であったこと
- ⑤沢山旅行をしなかったこと



いかがでしょうか？全てとはいかないでしょうが、人生の最後に近い人ならずとも、なんとなく腑に落ちるところがあるのではないのでしょうか。

①については、あまりに自分を抑えて、他人のことを大事にしすぎたという後悔でしょう。決して悪いことではないと思いますが、他人愛もほどほどにしないと自分を疎かにしてしまう、疲れてしまうということでしょう。そのことで後悔するようでは本末転倒です。但し、本当に自分を大事にすることと他人を大事にすることは矛盾しないように思います。“情けは他人の為ならず”です。

②は患者さんに接していて時折感じることです。様々なことを心配するあまり、自ら新たに病気を作り、自分を追い込んでいる方を時に見かけます。大事なことに気をつけることは必要ですが、心配してもどうにもならないこと、細かいことをあまりに気にすれば更に自らを苦しめるように思います。

③は後悔しないために最も心すべきことかもしれません。真に必要なもの（物質に限らず）は苦勞してでも手に入れたいところですが、そのことで心が貧しくなってはいけません。何が大切かを見極める力や、納得することも必要です。ホセ・ムヒカ元ウルグアイ大統領は、世界で最も貧しい大統領といわれた人ですが、環境問題国際会議での彼の発言を思い出します。“「貧しい人」とは何も持っていない人ではなく、多くを持ちながら、まだまだ欲しい、と満足できない人のことです。”満足を知らない人はいつまでたっても幸せを感じられないということでしょうか。

④も有りがちです。若いうちは健康のことをあまり考えもせず、やりたい放題で、問題が起きてから後悔するというよくあるパターンです。心配しすぎもよくないのですが、健康な生活習慣と定期的な健康チェックは自分や家族、社会に対する責任と考えてもいいのではないのでしょうか。

⑤は旅行に限らず、色んなことを経験できなかったという後悔でしょう。旅を楽しむと同時に、見聞を広め、自分と違う様々な考え、環境、習慣を体験し、理解し認めることが、寛容さを身につけ、心の豊かさ、安寧を得ることに繋がるのではないかと思います。

いかがでしょうか？新年にあたり、自省しつつ、後悔しない生き方を考えて見ました。皆さんが、これからの人生を考え、幸せになるきっかけになれば幸いです。

今年も健康にお過ごしになりますように願っております。

「もしかして脳卒中?」と思ったら…



6 南病棟
脳卒中リハビリテーション
看護認定看護師
白石 志穂



片方の手や足がしびれて動きにくい。呂律が回らなくて喋りにくい。家族から顔の半分が歪んでいると言われた。片方の目が見えない。物が二重に見える。頭が割れるように痛い…など脳卒中になるといろいろな症状が突然現れます。

このような症状が突然現れ「もしかして脳卒中?」と思ったら、皆さんはどうしますか?

- ①家族に病院へ連れて行ってもらう
- ②救急車を呼ぶ
- ③様子を見る

答えは②です。



脳卒中は

脳の血管が破れて脳内に出血を起こす**脳出血**と、
脳の血管が詰まって脳内の血流が途絶える**脳梗塞**の2つのタイプに分ける事ができます。

脳梗塞の場合、

適応があれば発症から4.5時間以内に血栓を溶かす点滴を開始する、血栓溶解療法(t-PA)という治療を受けることができます。

この治療を受けるには、「**発症から4.5時間以内に治療を開始する**」という時間との競争に勝たなければいけません。
時間に勝つための秘訣、それは救急車を呼ぶことです。

脳出血の場合でも、早く治療を開始することは後遺症を軽くすることに繋がります。また、一度現れた症状が短時間で消えてしまう一過性脳虚血発作という状態も、後に脳梗塞を発症する可能性が高く治療が必要です。

いずれの場合であっても、

「もしかして、脳卒中?」と思ったら、迷わず救急車を呼びましょう。

少しでも早く専門医がいる病院に受診することが重要です。



こんにちは!支援部です!



医療支援部 退院調整看護師
守田 純子



医療支援部 退院調整看護師
三好 典子

平成 29 年より、病棟勤務から医療支援部へ異動になりました、三好と守田です。

医療支援部では看護師としての臨床経験をもとに、主に退院支援を行っています。現代の我が国では、高齢化が進み、医療費が増加しており、限りある社会資源を有効に活用するため、医療機関は役割に応じて分化しています。そのため、1人の患者さんが1つの病院で完結するのではなく、必要とする医療の内容によって病院あるいは診療所と連携して医療を提供する仕組みになっています。

当院は急性期医療を担う病院であり、急性期医療が終了した後は転院を必要とする患者さんや医療処置や介護の必要性がある状態で自宅に帰られる患者さんもいらっしゃいます。入院時から、次の医療や生活を検討し、その方らしい生活を選択していけるように、サポートしていくことが退院支援です。

患者さんは病気や障害の状況や社会的背景、ご希望などが一人一人違います。そのため、患者さんの希望や状況に応じた環境を整えるためには、患者さんご家族を中心に様々な院内外のチームでサポートしていくことが必要です。また、社会制度の利用などに時間が必要なため、予測を立て入院時からチームで関わる態勢をとっています。

チームの連絡調整役としての役割が退院支援に求められていますが、異動して日が浅く、不慣れな部分も多いですが、チームに支えられています。これからも、入院された患者さんが、退院後に望む生活を過ごせるようなお手伝いができるように頑張っていきたいと思います。





ちよこっとリハビリ

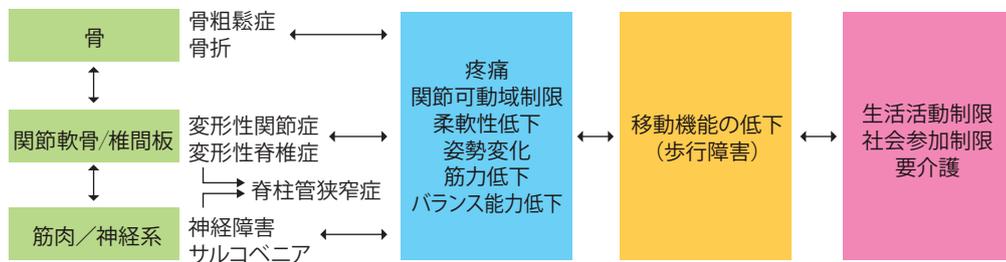
～ロコモティブシンドローム～



理学療法士
和田あゆみ

ロコモティブシンドロームとは？

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)」といいます。進行すると介護が必要となるリスクが高くなってしまいます。ロコモは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。



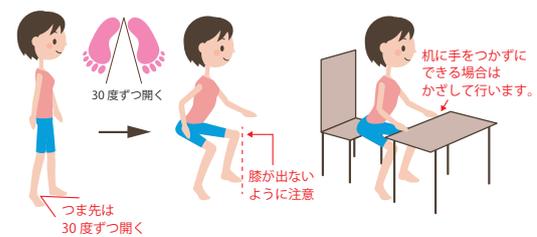
上図は、ロコモの概念図となっています。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。そこで今回、ロコモを予防するためのトレーニング(ロコトレ)をいくつか紹介したいと思いますので、ぜひ実践してみてください。

① バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」



※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

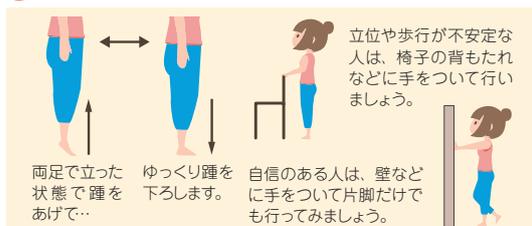
② 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

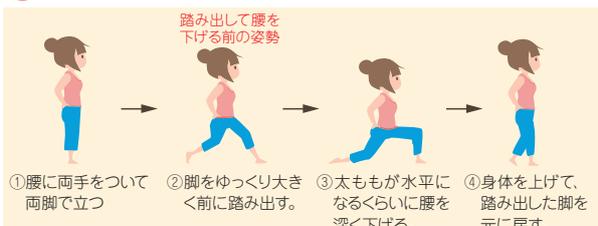
ロコトレにプラスするならこんな運動です。自分の体力に合わせてやってみましょう！

③ ヒールレイズ(ふくらはぎの筋力)



●1日の回数の目安: 10～20回(できる範囲で)×2～3セット

④ フロントランジ(下肢の柔軟性、バランス能力、筋力)



●1日の回数の目安: 5～10回(できる範囲で)×2～3セット

頑張り過ぎず、無理せず自分のペースで行いましょう。続けることが肝心です。いつまでも元気な足腰を！

日本整形外科学会 HP 転用



栄養管理室 調理師
三樹 敬二



栄養管理室 調理師
最所 俊啓

メデイカル・レシピ



今回は、患者さんに提供している食事の中から、月に1回実施している箱膳のレシピをご紹介します。食感と香りのあるエリンギのきのこご飯と、少し手間をかけることでおもてなし料理にもなる湯葉入り卵豆腐のレシピを紹介します。



①きのこごはん

【作り方】

- ①米は洗いざるに上げておく。
- ②エリンギはオーブントースターで焼き目をつけ薄くさいた後に食べやすい長さに切る。
- ③①の米を炊飯器に入れ、みりん、しょうゆを入れてから2合の目盛り通りにだし汁を入れ、②のエリンギを平らに入れて炊く。
- ④炊き上がったら、水分を飛ばすようにさっくりと混ぜて出来上がり。



●ワンポイントアドバイス

エリンギは歯ごたえのある食感とどの食材とも合わせやすい特徴があります。焼き目を加えて炊き込むことで香りが引き立ちます。

材料 (4人分)

米…………… 2合
 エリンギ…………… 80g
 薄口しょうゆ…………… 小さじ2
 みりん…………… 小さじ1/2
 だし汁…………… 350ml

一人分の栄養価

エネルギー：259kcal
 たんぱく質…………… 4.3g
 脂質…………… 0.5g
 糖質…………… 56.0g
 食物繊維…………… 0.8g
 塩分…………… 0.6g

②湯葉入り卵豆腐

【作り方】

- ①湯葉は水で戻し、1センチ幅の短冊に切っておく。
- ②卵は割りほぐし、1度ザルでこしておく。
- ③卵と出し汁、薄口しょうゆを合わせ卵液を作る。
- ④③に湯葉を混ぜ合わせ、型に流す。
- ⑤中央の蒸し器で20分蒸し、真ん中を串でさして透明な汁が出たら出来上がり。



材料 (5人分)

卵…………… 2個
 湯葉…………… 3g
 薄口しょうゆ…………… 小さじ2
 だし汁…………… 100ml

一人分の栄養価

エネルギー：34kcal
 たんぱく質…………… 2.8g
 脂質…………… 2.2g
 糖質…………… 0.3g
 食物繊維…………… 0g
 塩分…………… 0.4g

●ワンポイントアドバイス

卵豆腐は、卵と出し汁を加熱して固めたもので、「豆腐」と名前がついているものの、大豆は使用されていません。

卵は必須アミノ酸9種類すべてを含み、タンパク質の栄養価を示す指標「アミノ酸スコア」は満点の100で、非常に栄養豊富です。



「子どもの薬」 お薬が苦手な お子様に対する飲ませ方



薬剤師
山澤 結季

1) 乳児期（～1歳）

少量の水に溶かし、スポイトやほ乳瓶の乳首で飲ませます。また、ペースト状にして上顎や頬の内側に塗る方法もあります。満腹になるとお薬を吐き出すことがありますので、食前投与に変えるのも有効な方法です。医師や薬剤師に食前で可能か聞いてみましょう。

離乳前の乳児の場合は、ミルク嫌いになる可能性があるのでミルクとの混合はなるべく避けましょう。

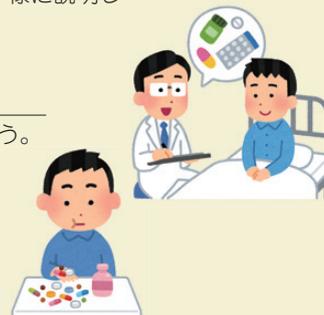


2) 幼児期（1歳～6歳）

まず、何を嫌がっているのか考えてみましょう。味を嫌がっているのであれば、ガムシロップやチョコレートペースト、練乳に混ぜてあげたり、アイスクリームやゼリーでお薬をサンドして食べさせたりする方法があります。甘みが嫌いな場合は、ポータージュやのりの佃煮も有効です。

お薬を飲むこと自体に抵抗がある場合は、味や色の濃いジュースやココアなどにこっそり混ぜて自分で飲んでもらう方法があります。

ただ、お薬によっては混ぜるものにより効果が減弱したり、苦みが増したりすることがあるので、お薬をもらう際に混ぜてはいけないものがないか確認しましょう。3歳以上であれば、服薬の必要性をわかりやすくお子様に説明し、あげることも重要です。



3) 学童期（6歳～）

錠剤へ変えることで飲みやすくなる場合があります。錠剤に変更可能か医師に聞いてみましょう。

また、錠剤が大きすぎる場合は半分や1/4に割る方法もあります。

分割可能かは錠剤によって違いますので、お薬をもらう際に聞いてみましょう。

★何歳であっても、お薬を飲めた時には必ず笑顔でほめてあげましょう！

☆ご不明な点は、主治医または薬剤師にお問い合わせください。



「みなさまの声」のコーナー

（患者の声）（病院回答）

※病院に寄せられたご意見、回答等についてご紹介させていただきます。



レントゲンを撮る男性技師の人達の体位を変える際の扱いが雑で撮影後、痛い思いをしたと聞きました。私も同じように感じております。若い技師さんたちに多く見られます。これからもレントゲンを撮る機会がありますので指導をお願いいたします。



今回のご指摘、レントゲン撮影検査に際し、大変不快な思いをさせて申し訳ありませんでした。整形外科のレントゲン撮影では骨の状態、機能、術後の状態、金属と骨の関係などを観察するため複雑な体位で撮影しております。また検査時の体位変換時に痛みを伴うこともありますが、病態の把握や評価、経過観察をするために適切な体位での撮影は必要となっています。今後は患者さんのご理解とご協力を得ることができるよう「検査の説明」と「体位変換の声かけ」を丁寧に行なっていきます。また痛みを感じる時間を短くするため、可能な限り早く撮影するように指導していきます。ご意見ありがとうございました。

この度は貴重なご意見ありがとうございました。

独立行政法人
地域医療機能推進機構



九州病院

〒806-8501 北九州市八幡西区岸の浦1丁目8番1号
TEL (093) 641-5111 (代表) <http://kyusyu.jcho.go.jp>

メディカル NOW VOL.16 2018年1月発行

発行責任者：多治見 司 編集者：海野聡美
制作：シブヤプリントファクトリー TEL (093) 922-6373